



新学期が始まりました。
9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。夏の暑さで、体の疲れがどこかに残っていると思います。早寝、早起きを心がけ朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



☆お知らせ

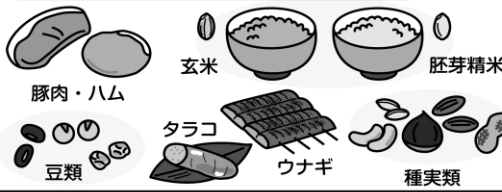
- 令和4年度に引き続き国の交付金を活用し、鹿児島市から給食費の一部を支援する補助金が交付されます。概ね3か月相当分の給食費になります。補助金は、給食食材の購入に充てられ、その間保護者負担が軽減されます。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると体が疲れやすくなります。夏には特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。
にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品

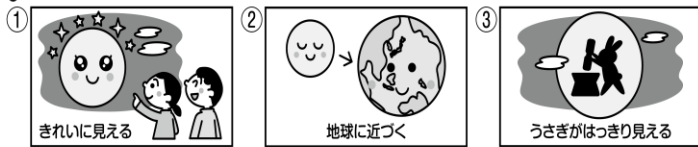


☆お原直しい

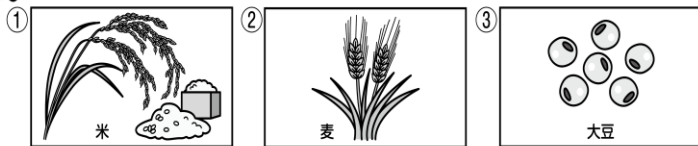
- おはしは前日に献立表でチェックして忘れないようにしましょう。
- 給食着は家庭で洗濯して、アイロンをかけて持ってきてきましょう。
- ☆ 天候等により材料を一部変更する場合があります。予め御了承ください。

十五夜3択クイズ

Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう?



Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう?



Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう?



今年の十五夜 ～9月29日です～

Q4 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう?



Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう?



こたえ

Q1=① Q2=① Q3=②(端午の節句に食べるかしわもち/①は関西地方、③は静岡県中部地方の月見団子) Q4=② Q5=③(収穫や健康を祈って行われている伝統行事)

- ① おぎごはん
- ② 夏野菜カレー
- ③ フルーツポンチ

牛乳
②ぶたにく
②スキムミルク チーズ
②にんじん たまねぎ なす
②コーン えだまめ トマト
③みかん もも パイン りんご
①こめ むぎ
②じゃがいも あぶら
③ゼリー さとう
②カレー粉 カレールウ ソース
②にんにく ③ワイン
655kcal/22.0g

献立名	4	5	6	7	8
献立名	<ol style="list-style-type: none"> ① バーガーパン ② 照焼チキンパーティ ③ キャベツソテー ④ マヨネーズ ⑤ コーンチャウダー 	<ol style="list-style-type: none"> ① ごはん ② ふりかけ ③ なすと鶏肉の香味 ④ 冬瓜スープ 	<ol style="list-style-type: none"> ① クロワッサン ② ペンネのミートソース ③ コールスローサラダ 	<ol style="list-style-type: none"> ① ごはん ② れんこんきんぴら ③ つみれ汁 ④ ムース 	<ol style="list-style-type: none"> ① おぎごはん ② 高野豆腐の卵とじ ③ ひじきの佃煮
材になる	牛乳 ②チキンパーティ(とり) ⑤とり チーズ きゅうりゅう	牛乳 ②ひじき ③とりにく ④ウィンナー	牛乳 ②ぎゅうミンチ ぶたミンチ ②だいすミート チーズ	牛乳 ②ぎゅうにく ③かんばち あぶらあげ ③みそ	牛乳 ②とりにく さつまあげ ②たまご こうやどうふ ③ひじき しらすほし
体の調子を整える	③キャベツ ⑤にんじん たまねぎ ⑤コーン パセリ	③なす ④にんじん たまねぎ コーン ④とうがん チンゲンサイ	②にんじん マッシュルーム ②たまねぎ グリンピース ③キャベツ きゅうり コーン	②れんこん いんげん にんじん ③にんじん だいこん ③もやし ねぎ	②にんじん たまねぎ ②えだまめ キャベツ ②しいたけ
エネルギーになる	①パン ③あぶら ④マヨネーズ ⑤じゃがいも ⑤マーガリン こめこ	①こめ ②ごま ③あぶら でんぶん さとう ③ごまあぶら ④はるさめ	①クロワッサン ②パンネ マーガリン ③ドレッシング	①こめ ②さとう あぶら ③じゃがいも ④ムース	①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら さとう ③さとう あぶら ごま
その他・調味料等	③塩 こしょう カレー粉 ⑤塩 こしょう コツコ 芥ア伊	③塩 酒 しょうが にんにく 酢 ③醤油 ④酒 塩 醤油 芥ア伊	②ガッツァ トマトソース ②ツナ ②デミタリス 醤油 にんにく	②醤油 酢 みりん 酒 ③しょうが かつお節(だし)	②酒 醤油 塩 こしょう ②醤油 酒
エネルギー/たんぱく質	628kcal/25.9g	596kcal/21.6g	655kcal/23.5g	636kcal/22.9g	598kcal/25.6g

	月	火	水	木	金	
献立名	11 ① コッペパン  ② マーシャルビーンズ ③ マーボーかぼちゃ ④ 小松菜のナムル	12 はし  ① ごはん ② タラの西川風 ③ さつま汁 ④ ぶどうゼリー	13 はし  ① 小型バターパン ② 担々めん ③ ごぼうの味噌マヨ いため	14  ① ごはん ② ガパオライスの真 ③ ラビオリスーフ ④ みかんジュース	15 はし  ① おぎごはん ② カレー豚じゃが ③ きゅうりの酢の物	
	材	牛乳 ③ぶたミンチ あつあげ ③みそ	牛乳 ②タラ ③とりにく あぶらあげ ③みそ	牛乳 ②ぶたミンチ みそ ③ちくわ こな豆腐 みそ	牛乳 ②とりミンチ だいすミート ③とりにく	牛乳 ②ぶたにく あつあげ ②うすらたまご ③きわかめ
	料	③にんじん たまねぎ たけのこ ③かぼちゃ えだまめ しいたけ ③こまつな もやし にんじん	②ふかねぎ ③にんじん だいこん ③ねぎ ごぼう	②にんじん ふかねぎ もやし ②たけのこ かつおイ かつお ③ごぼう ほうれんそう コーン	②にんじん たまねぎ たけのこ ②アツキニ パプリカ パプリル ③キャベツ ③ゴツツ 卵黄 プロット ④わか	②にんじん たまねぎ じゃが ②グリビース いとこんにやく ③きゅうり にんじん もやし
	エネルギーになる	①パン ②マーシャルビーンズ ③さとう ごまあぶら デゾッソ ④ごまあぶら すりごま	①こめ ②こま ②デゾッソ あぶら さとう ③じゃがいも あぶら④ゼリー	①パン ②ラーメン ごま ②ごまあぶら ③あぶら ③さとう マヨネーズ ごま	①こめ ②あぶら さとう ③ラビオリ あぶら	①こめ むぎ ②じゃがいも さとう あぶら ③ごま さとう
その他・調味料等	③かつお にんにく しょうが 豆板醤 ③醤油 酒 ④醤油 にんにく しょうが	②しょうが みりん 酢 醤油 ②豆板醤 ③酒 ③煮干し(だし)	②にんにく しょうが 酒 豆板醤 ②かつおがツ パイロ とりがらスープ	②カブチー にんにく コシメ 酒 醤油 ③醤油 塩こしょう ワイ かつおイ	②醤油 酒 みりん しょうが ②カレー粉 ③醤油 酢	
エネルギー/たんぱく質	618kcal/24.4g	645kcal/22.0g	565kcal/26.6g	633kcal/25.3g	606kcal/23.9g	
献立名	18 ひいろうのひ 敬老の日	19  ① 焼豚チャーハン ② もずくスープ ③ ヨーグルト	20 はし  ① 小型バターパン ② 太平燕 ③ みたらし団子	21 はし  ① ごはん ② ひじきのり ③ 鶏のレモンあえ ④ さつま芋の味噌汁	22  ① おぎごはん ② ハヤシライス ③ ほうれん草ソテー	
	材	牛乳 ①ぶたミンチ やきぶた ②つみれ(たら) とうふ ②もずく ③ヨーグルト	牛乳 ②ぶたにく いか えび ②さつまあげ うすらたまご	牛乳 ②ひじき のり ③とりにく ④わかめ あぶらあげ みそ	牛乳 ②ぎゅうにく ③ウィンナー	
	料	①にんじん たまねぎ コーン ①えだまめ じゃが ②えのきだけ ②にんじん たまねぎ こまつな	②にんじん たまねぎ なら ②キャベツ たけのこ もやし ②きくらげ	④にんじん たまねぎ なら ④にんじん だいこん ④ねぎ えのきだけ	②にんじん たまねぎ ②マッシュルーム えだまめ ③ほうれんそう コーン	
	エネルギーになる	①こめ ごまあぶら	①パン ②はるさめ ごまあぶら ごま ③しらたまだんご さとう	①こめ ③でんぶん あぶら さとう ④さつまいも	①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら ③あぶら	
その他・調味料等	①しょうが 酒 塩 醤油 かつおの素 ②酒 醤油 かつお節(だし)	②塩 こしょう 醤油 酒 パイロ ②鶏からスープ ③醤油 みりん	③醤油 みりん 酒 しょうが 塩 ④煮干し(だし)	②ビーフン かつお デゾッソ スライス ②にんにく ワイ ③塩 こしょう 醤油		
エネルギー/たんぱく質	569kcal/23.6g	599kcal/27.2g	650kcal/24.6g	620kcal/23.4g		
献立名	25 ① コッペパン  ② りんごジャム ③ さつま芋の クリーム煮 ④ りんかけ大豆	26  ① ごはん ② 豚玉どんぶり ③ きりぼしだいこん いた 切干大根の炒め	27  ① 小型黒糖パン ② お好み焼き ③ ワンタンスーフ ④ みかんジュース	28 はし  ① ごはん ② 厚揚げの利ソース煮 ③ 中華あえ	29 はし  ① おぎごはん ② いわしの生姜煮 ③ お月見汁 ④ 十五夜クレープ	
	材	牛乳 ③とりにく チーズ ③ミートボール(とり・ぶた) ③ぎゅうにゅう ④だいす	牛乳 ②ぶたにく かまぼこ たまご ③かつおフレーク	牛乳 ②ベーコン しらすぼし ②たまご かつおぶし あおのり ③とりにく ワンタン(ぶた)	牛乳 ②ぶたミンチ あつあげ ②うすらたまご ③きわかめ	牛乳 ②いわし ③とりにく あぶらあげ
	料	③にんじん たまねぎ ③コーン えだまめ ③しめじ	②にんじん たまねぎ ねぎ ②いとこんにやく しいたけ ③きりぼしだいこん ほうれんそう	②キャベツ ④みかんジュース ③にんじん たまねぎ なら ③キャベツ コーン きくらげ	②にんじん たまねぎ しいたけ ②たけのこ えだまめ ③コーン ③もやし きゅうり にんじん	③にんじん だいこん ③ごぼう ねぎ ③こんにやく しいたけ
	エネルギーになる	①パン ②ジャム ③マーガリン ③さつまいも こむぎこ ③なまクリーム ④くろざとう	①こめ ②あぶら さとう ③あぶら さとう ごま	①パン ②こむぎこ やまいも あぶら ③ワンタン(かわ) ごまあぶら	①こめ ②ごまあぶら ②じゃがいも さとう ③さとう ごまあぶら	①こめ むぎ ③かぼちゃだんご ④クレープ
その他・調味料等	③塩 こしょう コンソメ ④塩	②酒 醤油 塩 ③醤油 みりん	②塩 鶏からスープ ②お好み焼きソース ③酒 醤油	②酒 塩 かつお にんにく しょうが ②豆板醤 ③醤油 酢 塩	③醤油 みりん 塩 ③煮干し(だし)	
エネルギー/たんぱく質	666kcal/25.7g	628kcal/25.7g	594kcal/23.8g	625kcal/21.5g	654kcal/23.8g	

